

## Module 2

### Trois habiletés mentales clés liées à la performance

Cahier d'exercices

Note ton intention, ton but avec la séance d'aujourd'hui.

### La concentration

#### Le temps

À quoi penses-tu le plus souvent, lorsque tes pensées voyagent dans le passé?

À quoi penses-tu le plus souvent, lorsque tes pensées voyagent dans le futur?

Lorsque ton esprit voyage, as-tu plutôt tendance à te remémorer le passé, ou à anticiper le futur?



Sur quoi pourrais-tu porter davantage ton attention, pour demeurer au présent?

### Le lieu

Qu'est-ce qui te déconcentre lorsque tu le regardes?

Quels bruits, sons ou mots sont les plus susceptibles de te faire perdre ta concentration?

Quelles sensations physiques ou émotions te distraient le plus souvent?

Qu'est-ce qui te distrait le plus : ce que tu vois, ce que tu entends ou ce que tu ressens?



### Stratégie attentionnelle

Globalement, quelle serait, selon toi, ta plus grande catégorie de distraction :

Le passé

Le futur

Ce que je regarde

Ce que j'écoute

Ce que je ressens

Et plus spécifiquement, quelle serait ta plus grande source de distraction?

*(Par exemple, les commentaires négatifs, l'anticipation des problèmes, regarder les réseaux sociaux, etc.)*

Quelle pourrait être ta stratégie pour te libérer de cette source de distraction? Vers quoi pourrais-tu rediriger ton attention?

## La visualisation

### Le mini-clip de performance

Crée un mini-clip de tes performances, sur le plan sportif ou professionnel :

- Choisis trois bons coups, des « faits saillants » qui t'inspirent, te donnent confiance ou te font ressentir de la fierté lorsque tu te les remémores.
- Crée une mini-vidéo mentale avec ces faits saillants, un clip d'une durée maximale de 30 secondes.
- Puis, lorsque tu te sens prêt(e), ferme les yeux.
- Prends 3 respirations profondes, en gonflant l'abdomen à l'inspiration, et en relâchant les tensions à l'expiration.
- Visionne ton clip dans ta tête. Idéalement, tu veux être toi-même en action (et non te regarder comme si tu étais sur un écran devant toi).
- Vois les détails, entends les sons, ressens tes sensations physiques.
- Puis, prends le temps d'amplifier tes émotions et les ressents positifs.
- Une fois amplifiés, absorbe les émotions et les ressents positifs, ressens-les se propager dans tout ton corps. Imprègne-toi de ce qui est significatif et inspirant pour toi dans cette expérience.
- Reste quelques instants avec ces sensations, puis ouvre les yeux.

Décris ton expérience. As-tu réussi à maintenir ta visualisation pendant 30 secondes?

Peux-tu nommer tes émotions et tes ressents positifs?

À quel point as-tu pu les amplifier et les absorber?

## L'activation

Choisis une des deux pratiques de respiration présentées ci-dessous, et fais-en l'expérience.

### La respiration dynamisante pour s'activer et se donner du courage

- Place-toi en position debout, le dos droit et allongé, les pieds bien ancrés dans le sol.
- Respire d'abord à ton rythme, avec l'intention d'inspirer et d'absorber la force et la volonté.
- Progressivement, allonge et approfondis l'inspiration en gonflant l'abdomen, et raccourcis la durée d'expiration. Par exemple, tu pourrais inspirer par le nez en quatre secondes, et expirer par la bouche en deux secondes. Inspire la sensation de force, puis évacue les doutes, les peurs ou le stress à l'expiration.
- Poursuis l'exercice en inspirant en deux ou trois secondes, puis en expirant avec intensité, comme si tu voulais éteindre les bougies d'un gâteau. Continue à focaliser sur le sentiment de force qui grandit en toi.
- Après quelques expirations, reviens à une respiration normale.

### La respiration triangle pour se calmer

- On peut faire l'exercice en comptant jusqu'à 5 en observant une vidéo, en dessinant mentalement un triangle, ou en le dessinant sur papier.
- Inspirer par le nez en dessinant le premier trait vers le haut (5 secondes).
- Expirer par la bouche en dessinant le second trait vers le bas (5 ou 10 secondes).
- Retenir la respiration en rejoignant les deux pointes pour former un triangle.

Décris ton expérience. Comment t'es-tu senti(e)?



## **Les trois habiletés mentales clés pour performer**

### Ta performance

Laquelle des trois habiletés mentale clés maîtrises-tu le mieux?

Concentration

Visualisation

Activation

Laquelle des trois habiletés mentales clés aimerais-tu développer davantage?

Concentration

Visualisation

Activation

Quelle pourrait être ta stratégie pour y arriver?



### Ton coaching

Laquelle des trois habiletés mentales aimerais-tu inclure davantage dans ton coaching ?

La concentration : fixation d'objectifs, se concentrer ici et maintenant, diriger les pensées et l'attention vers ce qui aide à bien performer, focaliser sur ce que l'on peut contrôler, focaliser sur les réussites.

La visualisation : visualisation de performance, visualiser le succès, visualisation adaptative pour apprendre à gérer les distractions, visualisation théâtrale pour acquérir les ressentis et les capacités des athlètes de haut niveau.

L'activation : apprendre à augmenter le niveau d'énergie, de courage et de volonté, devenir plus combatif(ve), apprendre à se calmer, explorer les techniques de méditation, de respiration et de relaxation.

Note 3 exercices ou techniques que tu pourrais animer avec tes athlètes ou clients pour entraîner l'habileté que tu as choisie.



## **Lectures et références**

### Articles

[Thinking Too Much](#), Alan Goldberg

[Shake it off & Step](#), Alan Goldberg (video)

[14 Steps to Mental Toughness](#), formation de Alan Goldbert

### Mon blogue et ma chaîne YouTube

(ebook sur l'activation) [3 étapes pour entrer dans la zone](#)

(ebook sur la visualisation) [Défi 7 jours de visualisation](#)

(vidéo) [Les 3 zones d'action en sport](#)

(vidéo) [Gestion des émotions : les 3 types de réaction face aux émotions](#)

(vidéo) [Pourquoi lâcher prise, ce n'est pas abandonner](#)

(vidéo) [Deux types de réaction face aux erreurs... laquelle choisis-tu?](#)

### Livres

[Golf Flow](#), Gio Valiante

[The Inner Game of Tennis](#), W. Timothy Gallwey

[Le courage : comment l'activer](#), Isabelle Fontaine





## Notes supplémentaires



## Notes supplémentaires